

Fideos Fritos "Felicidad Para Cinco"

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

10 tazas agua

1 libra fideos al huevo

1 cucharada aceite vegetal o de oliva, en dos partes

3 tazas brotes de frijol (habichuelas/caraotas/porotos)

1 taza brotes de bambú (en juliana cortados finamente en tiras)

1/2 taza zanahoria rallada

1/2 taza champiñones (setas) shiitake secos, remojados, sin los pies y cortados en juliana

2 cebollas verdes cortadas en juliana

1/2 cucharadita sal

1 cucharadita azúcar

1 cucharada salsa de soja

Preparación

1. En una olla grande, lleve a ebullición 10 tazas de agua a fuego alto. Cocine los fideos en el agua hirviendo aproximadamente de 5 a 7 minutos, o hasta que estén a punto o al dente. Escúrralos y póngalos aparte.

2. Caliente un wok o una sartén antiadherentes a fuego

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	426
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	76 mg
Sodio	496 mg
Total de Carbohidrato	75 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	15 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	49 mg
Hierro	5 mg
Potasio	357 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	3/4 taza
 Granos	3 1/2 onzas

alto. Agregue 1/2 cucharada de aceite, removiendo para cubrir la sartén. Agregue los fideos y fríalos alrededor de 7 a 10 minutos, o hasta que estén dorados. Saque los fideos del wok.

3. Agregue la 1/2 cucharada restante del aceite al wok y los vegetales y sofría alrededor de 5 a 7 minutos, o hasta que se cocinen.

4. Vuelva a poner los fideos en el wok; agregue la sal, el azúcar y la salsa de soja. Mezcle para combinar los ingredientes y sirva.

Chinatown Public Health Center, San Francisco Department of Public Health, Healthy & Delicious--Simple Ways to Low Fat Chinese Cooking